PAUL PETERSENS



GYMNASTIK-SYSTEM

I

DE FRIE ØVELSER

Andr. Fred. Høst & Søns Forlag

PETERSEN

Edgar F. Cyriax

PAUL PETERSENS

GYMNASTIK-SYSTEM

Udgivet med Understøttelse fra
Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet

I

DE FRIE ØVELSER



KJØBENHAVN
ANDR. FRED. HØST & SØNS FORLAG
—
1893

Kjøbenhavn. I. Cohens Bogtrykkeri.

Indhold

Forord

Efter den Udbredelse, mine tidligere mindre Arbejder have faaet, har jeg besluttet at udgive det Gymnastik-System, jeg har samlet og udarbejdet under en 27aarig Lærervirksomhed.

De i denne Bog nævnte Øvelser ere væsentlig bestemte til at udføres af Børn; men ogsaa for voksne af begge Køn findes der et meget righoldigt og alsidig udviklende Øvelsesstof.

I det første Afsnit ere Øvelserne samlede i de forskellige Grupper, medens det andet indeholder 110 Øvelses-Serier. De første 10 Serier ere beregnede paa Elever i Børnehaven og de 100 Serier, der hver for sig indeholde 10 frie Øvelser og 1 Leg, ere udarbejdede til Brug ved Undervisningen af Elever i Alderen fra 6 til 18 Aar. Hver Serie falder igen i 3 Afsnit: 4—3—3, hvoraf hvert bearbejder hele Legemet. Heraf tænkes de 4 Øvelser tagne i Begyndelsen af Timen, de 3 i Midten og de sidste 3 i Slut-

ningen. Den Plads, der er ladet aaben mellem de 3 Afsnit, kan udfyldes med Apparatøvelser efter Gymnastiksalens Montering. For hver Alder stige Øvelserne langsomt fra det lettere til det vanskeligere. Med Hensyn til Benævnelsen af Øvelserne, da har det til Dato ikke været mig muligt at finde nogen kortere eller mere betegnende. Kommandoen og Beskrivelsen af Øvelserne ville eventuelt udkomme i et særligt Hefte.

De efterstaaende Bemærkninger ere dels Oversættelse fra Finlænderen Victor Heikel og Tyskeren Adolph Spiesz, dels Smaanotitser fra min egen Undervisning.

Den fysiske Opdragelses store Betydning har i vore Dage vundet og vinder stadig større Anerkendelse, efterhaanden som man mere og mere indser, at al psykisk Virksomhed er afhængig af den legemlige Organismes Helbredstilstand, Udvikling og Øvelse.

Ved Siden af Legemets Pleje i Retning af Luft, Føde, Bolig, Klæder og Renlighed, maa man i ligesaa høj Grad sørge for dets Øvelse, hvilket opnaas gennem Gymnastik, Leg, Dans,

Vaabenøvelser, Boldspil, Svømning eller forskellige Arter af Sport.

Med »Gymnastik« (af »gymnos«, som betyder »nøgen«), betegnede Hellenerne, som bekendt, den Del af Opdragelsen, der hos dem blev dreven med det blottede Legeme og hvis fornemste Maal var »nøgen Skønhed«, d. v. s. en saadan, som bestaar deri, at Sjælens Adel, Aarvaagenhed og Kraft lyser frem gennem Legemets Former og Bevægelser. De indsaa klart og vurderede højt Gymnastikkens Indflydelse paa Sjælsdannelsen, men drev den selvfølgelig ogsaa i krigerisk Øjemed. Ved de saakaldte Kordanse, som bleve opførte ved deres religiøse Fester, spillede Gymnastikken ogsaa en Rolle. Et bekendt Forhold, som er karakteristisk for den Tid, er ogsaa den helleniske Gymnastiks aristokratiske Præg, eftersom den var en Forrettighed for de fribaarne Klasser, der med Foragt saa ned paa Arbejderne, Slaverne, som vare let kendelige paa deres uharmoniske Gang, en Følge af deres Udelukkelse fra den gymnastiske Opdragelse.

Med vor Tids forandrede Livsanskuelser har Gymnastikkens, ligesom overhovedet hele Opdragelsens Maal, faaet en hel anden Retning end Fortidens. Skolegymnastikkens Maal er gennem

en omfangsrig, alsidig og harmonisk udviklende Samling af Øvelser at fremme og bevare Sundheden, Kraften, Arbejdsdygtigheden og den menneskeværdige Holdning, m. a. Ord: at være et Opdragelsesmiddel for alle Samfundsklassers Børn af begge Køn. Som Grundpillen for al Undervisning og Uddannelse kan den pædagogiske Gymnastik blive af uvurderlig Nytte, idet den kun kan gennemføres ved den mest ubetingede Lydighed.

Dette fordres ganske vist ogsaa ved al anden Undervisning, men der er dog den Forskel, at Mangel paa Disciplin ved Gymnastikundervisningen foruden at hemme Undervisningen tillige hidfører personlig Fare saavel for den enkelte Elev, som for hans Kammerater. Det bør atter og atter siges herhjemme, hvor Gymnastikken endnu fører en saare tilbagetrukken Tilværelse, ja af mange endogsaa kun bliver betragtet som en farlig Tidsfordriv, der vel nok kan have sine gode Sider, men er uden nogen Betydning for Menneskets psykiske og sædelige Liv, at der næppe er nogen Undervisningsgren, der bedre end Gymnastikken vil kunne opfylde de Fordringer, der stilles til den sande Pædagogik.

En gammel Vismand har en Gang sagt, at

Sjæl og Legeme vare som to Heste, der gik i Spand sammen foran Livets Vogn, hvorfor man ikke kunde fodre den ene paa den andens Bekostning. Den rette Gymnastik gør sig ingenlunde skyldig i denne Fejl, ihvorvel dens Modstandere ofte have paastaaet dette, thi foruden at udvikle Legemet, vil den ogsaa have stor Indflydelse paa de sjælelige Evner. Først og fremmest vil Viljen og Modet vækkes og udvikles, ikke mindst derved, at Legeme og Nerver styrkes ved den Energi og Kraftudfoldelse, som er nødvendig for uden Frygt at udføre vanskelige og ikke al Tid farefri Øvelser smukt og korrekt, og et Menneske, der saaledes daglig vænnes til at overvinde mindre eller større Vanskeligheder, vil efterhaanden blive bedre og bedre udrustet til den store Kamp, enhver maa føre her i Livet, saavel mod sig selv som mod de ydre Forhold. Heraf følger, at Mageligbed, Blødagtighed og Blaserthed ingen Steder har saa lidt hjemme som i Gymnastiksalen eller ved Øvelserne uden for denne. Da enhver gymnastisk Øvelse skal udføres med Præcision og uden Betænkning, vil Aandsnærværelse og hurtig Opfattelse fremmes hos de udøvende, og saaledes vil den paa rette Maade ledede Gymnastik, Dans eller Idrætsøvelse

faa en indgribende pædagogisk Betydning for Børnene, idet de som Regel ville gaa med Lyst til disse Fag, der bedre end de fleste andre ere i Stand til at fremkalde Livslyst og Munterhed. Gennem sin aandelige og legemlige Paavirkning vil Gymnastikken blive et vigtigt Middel til Opnaaelsen af Formaalet for al Opdragelse: At skabe et ethisk dygtigt Menneske i Besiddelse af Personlighed og Handlekraft.

I Gymnastikken have alle de enkelte Øvelser deres Foreningspunkt i et fælles Øjemed, og deres Mangfoldighed viser kun, hvormange forskellige Evner og Kræfter der skulle udvikles, for at dette Øjemed kan naaes. Der udkræves derfor en videnskabelig Ordning og Ledelse af Gymnastikken, for at enhver af dens Grene kan blive øvet i passende Udstrækning og paa rette Maade, saa at de udfylde den for hver bestemte Hensigt, og for at alle de enkelte Grene, samlede under eet, kunne fremtræde som Led i et sammenhængende Hele. Ved at iagttage Gymnastikkens Udøvelse paa forskellige Steder, vil man ofte se, hvor lidt Hensyn der i Reglen tages til de Øvelser, som uden Anvendelse af Apparat have til Formaal at give Legemet en gymna-

stisk Udvikling i dets sædvanlige Stillinger: den staaende, gaaende, løbende, springende og drejende. Denne Udvikling overlader man i Almindelighed mere til det daglige Liv og indskrænker sig ved Gymnastikundervisningen til en Række af Øvelser, der i og for sig ere meget fortræffelige, men som paa Grund af Mangel paa Indordning under hverandre ere ude af Stand til at frembringe den nødvendige Totalvirkning. Mange Gymnastikere, som have opnaaet stor Færdighed i enkelte gymnastiske Præstationer, forblive ofte uøvede og ubehjælpsomme i Øvelser, hvor der kun er Brug for det frie Legeme. I mit System er der derfor — med det tidligere omtalte Formaal for Øje — bleven optaget og udarbejdet et meget stort Materiale af frie Øvelser, hvoraf igen de »fritstaaende Øvelser« indtage Hovedpladsen. Navnet »frie Øvelser« er valgt fordi disse Øvelser foregaa uden Anvendelse af Apparater og derfor tillade den største frie Legemsvirksomhed.

De frie Øvelser ere absolut den af alle Gymnastikarter, der bedst lærer Gymnastikeren at føre sit Legeme frit og utvungent; desuden udgøre de en uundværlig Forskole for alle andre

Gymnastikarter, men maa dog samtidig betragtes som en særskilt Øvelsesgruppe, der har sin egen, meget vigtige Opgave, nemlig dels en æsthetisk-praktisk dels en psykisk-disciplinær. Ved den første Del af Opgaven søger man at frembringe den smukke, naturlige Holdning, der bør være et Særkende for det dannede Menneske i dets hele Fremtræden, saa at det har fuldt Herredømme saavel over hele Legemet, som over de enkelte Lemmer. Hvad angaar den psykisk-disciplinære Del af Opgaven, tilsigtes gennem den at give Eleverne Øvelse i hurtig at opfatte en given Ordre, og lige saa hurtig og nøjagtig udføre den; herved fremmes i høj Grad den Agtpaagivenhed, Opmærksomhed og Punktlighed, som aldrig bør savnes hos en virkelig frisk og velopdragen Ungdom. De frie Øvelser danne saaledes paa en Maade Grundlaget for alle de andre Arter af Gymnastikken, idet de tilvejebringe de Betingelser, der ere nødvendige for den videre gymnastiske Uddannelse.

Disse Øvelser have den Fordel fremfor alle andre, at de kunne udføres af flere Personer (hele Afdelinger) paa én Gang paa et hvilkensomhelst Sted, selv en aaben Plads. I psykisk Henseende har det ogsaa stor Betydning, at den

svagere ved disse Øvelser kan opnaa samme Færdighed som den stærke, ja, ved Flid og Opmærksomhed maaske endog overgaa ham. En anden Fordel disse Øvelser have fremfor andre, er deres Mangfoldighed i Former og Grader, de kunne varieres i det uendelige; og ved deres alsidige Indflydelse paa Legemets Udvikling fremme og forbedre de i høj Grad Sundheden og Arbejdsdygtigheden hos dem, der øve dem, baade ældre og yngre. Da de fremdeles hverken kræve Apparater eller særlig stor Plads og dog formaa at fremme og vedligeholde Legemets Bevægelighed og Smidighed, medens de samtidig danne Begyndelsesgrundene for alle sværere gymnastiske Øvelser, maa de siges i fortrinlig Grad at egne sig til Hjemmegymnastik. Af de frie Øvelsers Simpelhed og Mangfoldighed følger endvidere deres Betydning for Kvindegymnastikken, og om end Friøvelserne alene ikke ere fyldestgørende med Hensyn til det Omfang og den Udstrækning, i hvilken det er nødvendig at drive Kvindegymnastikken, saa er det dog særlig denne Slags Gymnastik, som for den kvindelige Natur aabner det største Øvelsesfelt.

Til Slutning vil jeg bringe Hr. Reservelæge Abr. Clod-Hansen min Tak, dels for enkelte

Øvelser, dels for den Vejledning og de mange fortrinlige praktiske Vink, han i et Tidsrum af henved 15 Aar har givet mig paa Gymnastikkens Omraade; vore mange Konferencer, saavel som hans Lærervirksomhed ved mit Institut for Lærerinder, have haft en stor Indflydelse paa det Arbejde, som ligger til Grund for efterfølgende Fremstilling.

Paul Petersen

I.

Ordnings- og Opstillingsøvelser.

Første Ordnings- og Opstillingsøvelse.

Paa Plads!

Alle . . . ret!

Paa Taa . . . hæv![1])

Fra højre[2]) Fløj tag enkelt[3]).

Arms . . . Afstand!

Giv Agt . . . eet! . . . to!

Hæle . . . sænk!



Paa Taa . . . hæv!

Til højre[4]) . . . slut! . . . løb!

Se lige . . . frem!

Hæle . . . sænk!

Med venstre[5]) Fod . . . hvil!

---

[1]) En Bue over Kommandoordet betegner, at dette skal udtales med lang Betoning.

[2]) Eller »Midten«, eller »venstre Fløj«.

[3]) Eller »Albus«, »halvanden« eller »dobbelt Arms«.

[4]) Eller »venstre« eller »Midten«.

[5]) Eller »højre«.

Anden
Ordnings- og Opstillingsøvelse.

Paa Plads!

Inddeling i tre!

Alle . . . ret!

Etterne . . . fem! Toerne . . . tre . . .

Skridt fremad . . . gaa!

Alle højre . . . om!

Fremad . . . ret ind!

Alle højre . . . om!

Etterne . . . fem! Toerne . . . tre . . .

Skridt fremad . . . gaa!

Alle . . . om . . . kring!

Til højre[1]) . . . ret!

Se lige . . . frem!

Med venstre[2]) Fod . . . hvil!

---

[1]) Eller »venstre« eller »Midten«.
[2]) Eller »højre«.

Tredje
Ordnings- og Opstillingsøvelse.

Paa Plads!

Til højre[1]) . . . ret!

Se lige . . . frem!

Med venstre[2]) Fod . . . hvil!

Inddeling i tre!

Alle . . . ret!

Toerne . . . om . . . kring!

Etter og Toer tre Skridt . . .

fremad . . . gaa!

Toerne . . . om . . . kring!

Alle . . . højre . . . om!

Fremad . . . ret ind!

Etterne ... højre, Toerne ... venstre ... om!

Etter og Toer tre Skridt fremad . . . gaa!

Etterne . . . om . . . kring!

Treerne . . . venstre . . . om!

Alle . . . Med venstre[3]) Fod . . . hvil!

---

[1]) Eller »venstre« eller »Midten«.

[2]) Eller »højre«.

[3]) Eller »højre«.

Fjerde
Ordnings- og Opstillingsøvelse.

Paa Plads!

Inddeling i to!

Til højre . . . ret!

Se lige . . . frem!

Toerne tilhøjre bag

Etterne . . . gaa!

Alle . . . paa Taa . . . hæv!

Til højre . . . slut! . . . løb!

Se lige . . . frem!

Hæle . . . sænk!

Med venstre Fod . . . hvil!

Hver Linje for sig Inddeling i »a« og »b«!

Til højre . . . ret!

Se lige . . . frem!

Højre . . . om!

Paa Taa . . . hæv!

Aaben Opstilling . . . gaa!

Hæle . . . sænk!

Fremad . . . ret ind!



Paa Taa . . . hæv!

Sluttet Opstilling . . . gaa!

Hæle . . . sænk!

Venstre . . . om!

Paa Taa . . . hæv!

Fra højre Fløj tag enkelt

Arms . . . Afstand!

Giv Agt . . . eet! . . . to!

Toerne til venstre paa Linje . . . gaa!

Hæle . . . sænk!

Alle . . . Med højre Fod . . . hvil!



II.

Lege.

1. Gammel Mand fra fremmed Land.
2. Bro Brille.
3. Høgen efter Duerne.
4. Enkemand.
5. Fuglefænger.
6. Blindebuk (Hans og Grete).
7. Bankekød.
8. Tre Mand høj.
9. Tøflen gaar.
10. Tagfat.
11. Grænselegen.
12. Katten efter Musene.
13. Staaende Blindebuk (Stemmegenkendelsen).
14. Staa Trold I. II.
15. Pas paa!
16. Fra Væg til Væg.
17. Mads.
18. Rundetaarn.
19. Mønt og Krone.
20. Ærteposen.

21. Fra Dreng til Oldermand (fra højre til begge Hænder.
22. Spille Terre.
23. Sjippen.
24. Skjul.
25. Paradis.
26. Krydstagfat.
27. Fra Dreng til Oldermand (fra venstre til begge Hænder).
28. Kongebold.
29. Stikbold (Indbyrdes Stikning).
30. Stikning efter Maal.
31. Fra Dreng til Oldermand (med højre Haand alene).
32. Fjerbold saavel med højre som med venstre Haand.
33. Kresbukkene.
34. Fra Dreng til Oldermand (med venstre Haand alene).
35. So i Hul.
36. Balderone.
37. Væddeløbsbolden.
38. Stikning i Længden.
39. Stikning til Vejrs.
40. Fra Dreng til Oldermand (fra højre til venstre Haand).

41. Spille Pind.
42. Ringspil.
43. Stenkast.
44. Balancestokken.
45. Væddeløb paa alle fire (kun for Drenge).
46. Fra Dreng til Oldermand (fra venstre til højre Haand.
47. Slaa Smut.
48. Tøndebaand.
49. Krestamp.
50. Væve Vadmel.
51. Behændighedsløb.
52. Pindekampen.
53. Klavring i Træer.
54. Ringkastning til Krogen.
55. Røvere og Soldater.
56. Dobbelt Stikning mellem to og to.
57. Enkeltmandskastning med to Bolde.
58. Enkeltmandskastning med to Bolde i samme Haand.
59. Bueskydning.
60. Spydkastning (kun for Drenge).

III.

Hovedbevægelser.

1. Hovedbøjning.
2. Hoveddrejning.
3. Hovedlægning.
4. Hovedbøjning og Drejning.
5. Hovedrulning.
6. Hovedvridning.
7. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
8. Hoveddrejning og Bøjning.
9. Hovedlægning til Siden og Drejning.
10. Hovedbøjning og Lægning.
11. Hoveddrejning og Lægning.
12. Hoveddrejning og Rulning.

IV.

Armbevægelser.

1. Armstrækning til Siden og ned.
2. Fingerspredning fremad.
3. Armføring op og ned.
4. Armstrækning op, frem og ned.
5. Armføring tilbage og frem.
6. Armrulning.
7. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
8. Armkastning.
9. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.
10. Første Rygsvømningsbevægelse med Armene.
11. Fingerspredning opad.
12. Armvridning.
13. Vingeslag.
14. Fingerspredning fra Skulderen.
15. Enkelt Albuesving.
16. Haanddrejning.
17. Armføring under Kastvridning.
18. Haandbøjning i de tre Armstillinger.
19. Armslag.
20. Haandrulning.

21. Anden Rygsvømningsbevægelse med Armene.
22. Armstrækning op og Armføring.
23. Armstrækning skiftevis.
24. Armstrækning frem og Armføring.
25. Fingerspredning fra Albuebøjning.
26. Værnstaaende Armstrækning.
27. Armstrækning op, frem og ned i Udfaldsstilling.
28. Savebevægelse, enkelt eller dobbelt.
29. Armsving med een Arm.
30. Korsstaaende Haandføring.
31. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.
32. Engelsk Armøvelse.
33. Vingeslag i Udfaldsstilling.
34. Armsving med begge Arme.
35. Vandtrædningsbevægelse med Armene.
36. Armstød og Sving.
37. Dobbelt Albuesving.
38. De fire Armstød.
39. Armstød og dobbelt Sving.
40. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.

V.

Benbevægelser.

1. Fodslutning og Spredning.
2. Fodvippen med sluttede Fødder.
3. Knæbøjning i 4 Tempoer.
4. Hop paa Stedet.
5. Knæbøjning skiftevis.
6. March paa Stedet efter Sang.
7. Hop frem eller tilbage.
8. Knæløftning skiftevis.
9. Hop med Vendinger.
10. Fodvippen.
11. Knæbøjning i 13 Tempoer.
12. Strækstaaende Knæbøjning.
13. Fodbøjning.
14. Hop til Siden.
15. Bryst- og Rygsvømningsbevægelse med eet Ben.
16. Fodrulning.
17. Slutstaaende Knæbøjning i 4 Tempoer.
18. Strækstaaende Knæløftning.
19. Ligevægtsøvelse.

20. Halvstaaende Knæudstrækning.
21. Benbagudstrækning.
22. Benvinkelføring.
23. Hop med strakte Knæ.
24. Knæbøjning med samlede Ben.
25. Benspredning i 4 Tempoer.
26. Dybdespring paa Stedet.
27. Benrulning.
28. Strækstaaende Knæbøjning skiftevis.
29. Strækstaaende Udfald.
30. Vandtrædningsbevægelse med eet Ben.
31. Knæløftning med samlede Fødder.
32. Benkastning frem, til Siden og tilbage.
33. Strækstaaende Knæbøjning med sluttede Fødder.
34. Halvstaaende Knæbøjning.
35. Knærulning.
36. Benkresning.
37. Benføring under Kastvridning.
38. Halvstaaende Knæsideudstrækning.
39. Benkresning fra og til Knæløftning.
40. Fransk Knæsidestrækning.
41. Udfaldstaaende dyb Knæbøjning.
42. Halvstaaende Knæbøjning med Knæudstrækning.
43. Fremkastning af de samlede Ben.

44. Halvstyrtestaaende Knæbøjning.
45. Tilbagekastning af de samlede Ben.
46. Fransk Knæsidestrækning og Fodbøjning.
47. Knæudstrækning med Taahævning.
48. Skiftevis Frem- og Tilbagekastning af de samlede Ben.
49. Benkresning fra og til Udgangsstilling til fransk Knæsidestrækning.
50. Halvstaaende Knæbøjning med fremstrakte Arme.

VI.

Kropbevægelser.

1. Vingestaaende Kropdrejning.
2. Skulderbevægelse op og ned.
3. Huggebevægelse.
4. Skulderbevægelse frem og tilbage.
5. Kropbøjning.
6. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
7. Strækstaaende Kropbøjning.
8. Mejebevægelse.
9. Skulderkredsning.
10. Vingestaaende Brystspænding.
11. Side- og Fremringning.
12. Vingestaaende Sidebøjning med sluttede Fødder.
13. Strækstaaende Sidebøjning.
14. Vingestaaende Buevridning.
15. Strækstaaende Kropdrejning.
16. Hvilestaaende Planvridning.
17. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
18. Gangstrækstaaende Kropbøjning.
19. Værnstaaende Buevridning.
20. Kroprulning.

21. Værnstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
22. Strækstaaende Buevridning.
23. Hvilestaaende Kropbøjning i Udfaldsstilling.
24. Strækstaaende Kropdrejning og Taahævning.
25. Strækstaaende Kropbøjning i Udfaldsstilling.
26. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.
27. Halvfrem- og tilbagebøjetstaaende Planvridning.
28. Ganghvilestaaende Buevridning.
29. Udfaldstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
30. Hvilestaaende Hoftevridning med faste Skuldre.
31. Udfaldstaaende Kroprulning.
32. Hvilestaaende Hofterulning.
33. Hvilestaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
34. Sideudfaldstaaende Kropdrejning og Rulning.
35. Gangstrækstaaende Buevridning modsat af Benstillingen.
36. Planvridning i de fem Udgangsstillinger.
37. Strækstaaende Kropdrejning og Frem-, Side- og Bagudbøjning.
38 Planvridning i Udfaldsstilling.
39. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning og Vridning.
40. Vingestaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.

VII.

Gangøvelser.

1. Almindelig Gang.
2. Hurtig Gang.
3. Taagang.
4. Sidegang fra Stedet.
5. Sidegang fra Fremadgang.
6. Baglængsgang.
7. Buegang.
8. March i $\frac{4}{4}$ Takt.
9. March i $\frac{1}{2}$ Takt.
10. March i Forbindelse med Kompliment.
11. Chassé fremad.
12. Jægergang.
13. Hopsagang.
14. Hopsagang med Haandklap.
15. Menuetgang.
16. March i $\frac{1}{1}$ Takt.
17. March paa Taa i $\frac{4}{4}$ Takt.
18. March paa Taa i $\frac{1}{2}$ Takt.
19. March med Taahævning i $\frac{1}{1}$ Takt.
20. March med Knæløftning og Taahævning.

VIII.

Løbeøvelser.

1. Almindeligt Løb.
2. Hurtigløb.
3. Væddeløb.
4. Sideløb fra Stedet.
5. Sideløb fra Fremadgang.
6. Sideløb fra Fremadløb.
7. Baglængsløb.
8. Bueløb.
9. Udholdenhedsløb.
10. Forhindringsløb.

IX.

Aandedrætsøvelser.

1. Vingestaaende Taahævning.
2. Hvilestaaende Taahævning.
3. Armføring tilbage og frem med Taahævning.
4. Todelt Armføring op og ned.
5. Vingestaaende Brystspænding.

X.

Holdningsøvelser.

1. Første danske Holdningsøvelse.
2. Kompliment efter Sang.
3. Hilsen i Gang.
4. Ind- og Udtræden af en Dør.
5. Anden danske Holdningsøvelse.
6. Spansk Stilling i Positionerne.
7. Halv Knæbøjning i Positionerne.
8. Changement.
9. Battements frem.
10. Engelsk Holdningsøvelse.
11. Balancé.
12. Menuet-Armføring i Position med Sang.
13. Battements til Siden.
14. Battements til Siden og avancere.
15. Battements til Siden og retirere.
16. Assemblée Mellemhop frem.
17. Assemblée Mellemhop tilbage.
18. Battements tilbage.
19. Polonæse.
20. Menuetgang med store og smaa Skridt.

21. Menuettrinene til højre.
22. Menuettrinene til venstre.
23. Menuettrinene frem og Vendingerne.
24. Begyndelsen af Menuetten.
25. Menuet.

XI.

Disciplinarøvelser.

1. Antrædning.
2. Retning.
3. Vendinger paa Stedet.
4. Frontmarch.
5. Baglængsmarch.
6. Forandring af Skridtlængden.
7. Omtrædning.
8. Vendinger under Marchen.
9. Skraamarch.
10. Kontramarch.
11. Opmarch.
12. Bagom Opmarch.
13. Svingning paa Stedet.
14. Svingning under Marchen.
15. Ud- og Indtrædning af Roder paa Stedet.
16. Ud- og Indtrædning af Roder under Marchen.
17. Rodeformering paa Stedet.
18. Rodeformering under Marchen.
19. Kolonneløb.
20. Revuemarch.

XII.

Blandede Øvelser.

1. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.
2. Armstrækning med Kropdrejning.
3. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.
4. Strækstaaende Arm- og Knæbøjning samtidig.
5. Slutstaaende Planvridning med Taahævning.
6. Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.
7. Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning.
8. Anden danske Holdningsøvelse med Knæbøjning.
9. Hoveddrejning med værnstaaende Armstrækning.
10. Armføring med Hop paa Stedet.
11. Benholdning frem.
12. Armvridning med Knæbøjning.
13. Benholdning tilbage.
14. Vingestaaende Sidebøjning med opløftet Fod.

15. Armføring med Hop frem.
16. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
17. Enkelt Armføring med Sidebøjning og opløftet Fod.
18. Engelsk Armøvelse med Knæbøjning.
19. Armføring med Hop tilbage.
20. Udfaldstaaende Hoveddrejning med Taahævning.
21. Slutstaaende Kropdrejning og Menuetarmføring med Taahævning.
22. Udfaldstaaende Brystspænding.
23. Benholdning skiftevis frem og tilbage.
24. Armstrækning med Udfald.
25. Udfaldstaaende Hoveddrejning med dyb Knæbøjning.
26. Slutstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.
27. Halvstaaende Armstrækning med Taahævning.
28. Strækstaaende Sidebøjning med Knæbøjning.
29. Udfaldstaaende Kropdrejning med dyb Knæbøjning.
30. Strækstaaende Sidebøjning med opløftet Fod.
31. Dobbelt Albuesving med Benkastning til Siden.
32. Armstrækning med Udfald frem og Armføring tilbage.

33. Halvstaaende Kropdrejning.
34. Armslag med Udfald.
35. Armstrækning til Siden med Knæudstrækning.
36. Udfaldstaaende enkelt Armføring med dyb Sidebøjning.
37. Armstrækning til Siden med Udfald.
38. Menuetarmføring med Benbagudstrækning.
39. Haand- og Fodrulning samtidig.
40. Armstrækning med Spring frem paa een Fod.
41. Værnstaaende Armstrækning med Benbagudstrækning.
42. Menuetarmføring med Koprulning.
43. Hovedbøjning med værnstaaende Armstrækning og Knæbøjning.
44. Arm- og Benrulning samtidig.
45. Menuetarmføring med Kropbøjning i 4de Position.
46. Værnstaaende Armstrækning med Kropdrejning og Taahævning.
47. Halvstaaende Kropbøjning.
48. Arm- og Benføring under Kastvridning samtidig.
49. Hoveddrejning med fransk Knæsidestrækning.
50. Halvstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.

XIII.

Blandede Svømmebevægelser.

1. Brystsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
2. Første Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
3. Anden Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
4. Vandtrædningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

XIV.

Modstandsøvelser.

1. Armføring med Modstand.
2. Knæbøjning i 4 Tempoer med Modstand.
3. Vingestaaende Kropdrejning med Modstand.
4. Armstrækning med Modstand.
5. Strækstaaende Knæbøjning med Modstand.
6. Bueløb paa Stedet.
7. Værnstaaende Armstrækning med Modstand.
8. Kampøvelse: At trække hinanden fra Stedet.
9. Hvilestaaende Planvridning med Modstand.
10. Haandkampen.
11. Hvilestaaende Sidebøjning med Modstand.
12. Hvilestaaende Rygbøjning med Albuestøt og Taahævning.
13. Strækstaaende Sidebøjning med Modstand.
14. Kampøvelse: At aabne en knyttet Haand.
15. At bøje en andens Arm.
16. Strækstaaende Kropbøjning med Modstand.
17. Brystspænding med Trækning.
18. Armføring tilbage og frem med Modstand.
19. Knæløftning med Modstand.
20. Spændbøjning to og to.

---

110 Øvelses-Serier

for

Elever i Alderen fra 4—18 Aar.

For Elever i 4 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Kresformering.
2. Leg: Bro Brille.
3. Opstilling paa een eller flere Linjer.
4. Leg: Gammel Mand fra fremmed Land.
   a. Stødeland.
   b. Bukkeland.
   c. Bøjeland.
   d. Nikkeland.
   e. Huggeland.
5. Første danske Holdningsøvelse.
6. Leg: Høgen efter Duerne.
7. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
8. Leg: Grænselegen.
9. Kropbøjning.
10. Hilsen i Gang.

For Elever i 4 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Første Ordnings- og Opstillingsøvelse (Afstanden tages ved Haandfatning).
2. Leg: Blindebuk (Hans og Grete).
3. Almindelig Gang.
4. Leg: Enkemand.
5. Armstrækning frem og ned.
6. Leg: Væddeløb.
7. Skulderbevægelse frem og tilbage.
8. Leg: Gammel Mand fra fremmed Land.
   a. Svømmeland.
   b. Drejeland.
   c. Hoppeland.
   d. Nikkeland.
   e. Vrikkeland.
9. Øvelser med Trækketovet.
10. Aandedrætsøvelse: Vingestaaende Taahævning.

For Elever i 4 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Kresformering.
2. Leg: Fuglefænger.
3. Huggebevægelse.
4. Leg: Gammel Mand fra fremmed Land.
   a. Klappeland.
   b. Hinkeland.
   c. Høvleland.
   d. Ringeland.
   e. Gnideland.
5. Rygligning.
6. Leg: Runde Taarn.
7. Armstrækning op og ned.
8. Leg: Pås paa!
9. Almindelig Gang og hurtig Gang.
10. Mejebevægelse.

For Elever i 4 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Antrædning.
2. Leg: Bankekød.
3. Hoveddrejning.
4. Leg: Fra Væg til Væg.
5. Vingestaaende Brystspænding.
6. Leg: Tre Mand høj.
7. Armstrækning frem og ned.
8. Leg: Tagfat.
9. Kropbøjning.
10. Kompliment.

For Elever i 4 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Hovedbøjning.
2. Leg: Tøflen gaar.
3. Armstrækning til Siden og ned.
4 Leg: Bro Brille.
5. Side- og Fremringning.
6. Leg: Høgen efter Duerne.
7. March paa Stedet efter Tælling.
8. Vingestaaende Kropdrejning.
9. Brystligning med Haandstøt.
10. Øvelser med Trækketovet.

For Elever i 5 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Gangøvelser.
2. Leg: Katten efter Musene.
3. Armrulning.
4. Leg: Enkemand.
5. Aandedrætsøvelse: Vingestaaende Brystspænding.
6. Leg: Tagfat.
7. Hovedlægning.
8. Leg: Grænselegen.
9. March paa Stedet efter Sang.
10. Hilsen i Gang.

For Elever i 5 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Antrædning.
2. Leg: Fuglefænger.
3. Enkelt Armføring med Sidebøjning.
4. Leg: Gammel Mand fra fremmed Land.
   a. Bukkeland.
   b. Nejeland.
   c. Hejseland.
   d. Saveland.
   e. Danseland.
5. Vingeslag.
6. Blindebuk (Hans og Grete).
7. Almindeligt Løb.
8. Leg: Pas paa!
9. Hoveddrejning.
10. Kropbøjning.

For Elever i 5 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Leg: Bankekød.
2. Fingerspredning fremad.
3. Leg: Tre Mand høj.
4. $\frac{1}{4}$ Vendinger paa Stedet.
5. Leg: Staaende Blindebuk (Stemmegenkendelsen).
6. Øvelser med Trækketovet.
7. Leg: Fra Væg til Væg.
8. Hovedrulning.
9. Leg: Staa Trold.
10. $\frac{1}{2}$ Vendinger paa Stedet.

For Elever i 5 Aars Alderen.

4de Serie.

1. March efter Sang.
2. Leg: Krestamp.
3. De fire Stillinger til Kroprulning.
4. Leg: Runde Taarn.
5. Første danske Holdningsøvelse.
6. Leg: Høgen efter Duerne.
7. Hovedbøjning.
8. Leg: Mønt og Krone.
9. Strækstaaende Sidebøjning.
10. Halv Knæbøjning i 4 Tempoer.

For Elever i 5 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Knæbøjning i 4 Tempoer.
2. Leg: Boldkastning tre og tre.
3. Kroprulning.
4. Leg: Mads.
5. Fingerspredning opad.
6. Leg: Krydstagfat.
7. Hovedrulning.
8. Leg: Tøflen gaar.
9. Øvelser med Trækketovet.
10. Leg: Gammel Mand fra fremmed Land.
    a. Høvleland.
    b. Klappeland.
    c. Huggeland.
    d. Mejeland.
    e. Flyveland.

For Elever i 6 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Første Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Kropbøjning.
3. Halv Knæbøjning i 4 Tempoer.
4. Hoveddrejning.

5. Armføring tilbage og frem.
6. Knæbøjning skiftevis.
7. Vingestaaende Kropdrejning.

8. Fodslutning og Spredning.
9. Første danske Holdningsøvelse.
10. Vingestaaende Brystspænding.

Leg: Bro Brille.

For Elever i 6 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Strækstaaende Armføring med halv Knæbøjning.
2. Hovedbøjning.
3. Vingestaaende Kropdrejning.
4. Hop paa Stedet.

5. Armstrækning til Siden og ned.
6. Fodvippen med sluttede Fødder.
7. Skulderbevægelse frem og tilbage.

8. Antrædning.
9. Kropbøjning.
10. March paa Stedet efter Sang.

Leg: Høgen efter Duerne.

For Elever i 6 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Fingerspredning fremad.
2. Hop frem eller tilbage.
3. Hovedlægning.
4. Kropbøjning.

5. Almindelig Gang.
6. Armstrækning op, frem og ned.
7. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.

8. Halv Knæbøjning i 4 Tempoer.
9. Huggebevægelse.
10. Aandedrætsøvelse: Vingestaaende Taahævning.

Leg: Grænseleg.

For Elever i 6 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Første Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Huggebevægelse.
3. Hop paa Stedet.
4. Armstrækning til Siden og ned.

5. Armrulning.
6. Vingestaaende Sidebøjning med sluttede Fødder.
7. Almindeligt Løb.

8. Skulderbevægelse op og ned.
9. Hovedbøjning.
10. Strækstaaende Armføring med halv Knæbøjning.

Leg: Gammel Mand fra fremmed Land.

For Elever i 6 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Retning.
2. Fingerspredning fremad.
3. Kropbøjning.
4. Knæbøjning i 4 Tempoer.

5. Hoveddrejning.
6. Armstrækning med Kropdrejning.
7. Almindelig Gang.

8. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
9. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
10. Fodslutning og Spredning.

Leg: Bankekød.

For Elever i 7 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Anden danske Holdningsøvelse.
2. Knæbøjning skiftevis.
3. Hovedlægning.
4. Vingestaaende Brystspænding.

5. Hurtig Gang.
6. Armrulning.
7. Vingestaaende Kropdrejning.

8. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.
9. Vendinger paa Stedet.
10. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.

Leg: Enkemand.

For Elever i 7 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Fingerspredning fra Skulderen.
2. Hop frem eller tilbage.
3. Hovedbøjning.
4. Skulderbevægelse frem og tilbage.

5. Taagang.
6. Armføring under Kastvridning.
7. Kropbøjning.

8. Knæløftning skiftevis.
9. Vingeslag.
10. Vingestaaende Buevridning

Leg: Fuglefænger.

For Elever i 7 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Vingestaaende Brystspænding.
2. Haandbøjning.
3. Hop med Kvartvendinger.
4. Hoveddrejning.

5. Hurtigløb.
6. Vingestaaende Kropdrejning.
7. Armstrækning op, frem og ned.

8. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.
9. Fingerspredning fremad.
10. Antrædning og Retning.

Leg: Katten efter Musene.

For Elever i 7 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Første Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
3. Armkastning.
4. March paa Stedet efter Sang.

5. Hovedlægning.
6. Strækstaaende Kropbøjning.
7. Almindelig og hurtig Gang.

8. Skulderbevægelse op og ned.
9. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.
10. Vingestaaende Buevridning.

Leg: Tre Mand høj.

For Elever i 7 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Vendinger paa Stedet.
2. Huggebevægelse.
3. Hovedbøjning.
4. Knæbøjning i 4 Tempoer.

5. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
6. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
7. Almindeligt Løb.

8. Anden danske Holdningsøvelse.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. Hop paa Stedet.

Leg: Tøflen gaar.

For Elever i 8 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Fodvippen.
2. Hovedbøjning og Drejning.
3. Skulderbevægelse frem og tilbage.
4. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.

5. Hop paa Stedet.
6. Strækstaaende Kropbøjning.
7. Hilsen i Gang.

8. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
9. Fingerspredning opad.
10. Sidegang fra Stedet.

Leg: Staa Trold.

For Elever i 8 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Side- og Fremringning.
2. Armkastning.
3. Knæbøjning i 13 Tempoer.
4. Hovedlægning.

5. Sideløb fra Stedet.
6. Armrulning.
7. Vingestaaende Brystspænding.

8. Anden danske Holdningsøvelse.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. Aandedrætsøvelse: Armføring tilbage og frem med Taahævning.

Leg: Tagfat.

For Elever i 8 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Frontmarch.
2. Vingeslag.
3. Vingestaaende Kropdrejning.
4. Hoveddrejning.

5. Sidegang fra Stedet.
6. Haandbøjning i de tre Armstillinger.
7. Kropbøjning.

8. Engelsk Holdningsøvelse.
9. Knæløftning skiftevis.
10. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.

Leg: Staaende Blindebuk (Stemmegenkendelsen).

For Elever i 8 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Knæløftning skiftevis.
2. Fingerspredning fra Skulderen.
3. Hovedbøjning.
4. Kroprulning.

5. Armføring under Kastvridning.
6. March paa Stedet efter Sang.
7. Strækstaaende Sidebøjning.

8. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
9. Vingestaaende Sidebøjning med sluttede Fødder.
10. Hurtigløb.

Leg: Pas paa!

For Elever i 8 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Side- og Fremringning.
2. Første Rygsvømningsbevægelse med Armene.
3. Strækstaaende Knæbøjning.
4. Hovedbøjning og Drejning.

5. Taa- og Hurtiggang.
6. Kropbøjning.
7. Fingerspredning fremad.

8. Hop med $\frac{1}{4}$ Vendinger.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. Armføring tilbage og frem.

Leg: Mads.

For Elever i 8 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Fingerspredning opad.
2. Knæbøjning skiftevis.
3. Vingestaaende Brystspænding.
4. Hovedlægning.

5. Almindeligt Løb.
6. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.
7. Huggebevægelse.

8. Frontmarch.
9. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
10. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.

Leg: Fra Væg til Væg.

For Elever i 9 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Anden Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Huggebevægelse.
3. Hop til Siden.
4. Anden danske Holdningsøvelse.

5. Sidegang fra Fremadgang.
6. Hovedlægning.
7. Strækstaaende Sidebøjning.

8. Baglængsmarch.
9. Første Rygsvømningsbevægelse med Armene.
10. Kropbøjning.

Leg: Runde Taarn.

For Elever i 9 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Baglængsgang.
2. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
3. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
4. Hovedvridning.

5. Bryst- og Rygsvømningsbevægelse med eet Ben.
6. Fingerspredning opad.
7. Vingestaaende Buevridning.

8. Strækstaaende Knæbøjning.
9. Vingestaaende Kropdrejning.
10. Enkelt Albuesving.

Leg: Mønt og Krone.

For Elever i 9 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Armrulning.
2. Fodvippen.
3. Kroprulning.
4. Hovedbøjning og Drejning.

5. Baglængsgang.
6. Aandedrætsøvelse: Vingestaaende Brystspænding.
7. Armstrækning op og Armføring.

8. Slutstaaende Knæbøjning i 4 Tempoer.
9. Side- og Fremringning.
10. Engelsk Holdningsøvelse.

Leg: Ærteposen.

For Elever i 9 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Gangøvelse.
2. Armstrækning frem og Armføring.
3. Hovedbøjning.
4. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.

5. Vingeslag.
6. Knæbøjning i 13 Tempoer.
7. Strækstaaende Kropdrejning.

8. Armvridning.
9. Hop med Vendinger.
10. Kropbøjning.

Leg: Krydstagfat.

For Elever i 9 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Frontmarch.
2. Strækstaaende Kropbøjning.
3. Knæløftning skiftevis.
4. Armslag.

5. Vingestaaende Buevridning.
6. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.
7. Sideløb fra Fremadgang.

8. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
9. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.
10. Hoveddrejning.

Leg: Tre Mand høj.

For Elever i 9 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Huggebevægelse.
2. Hovedvridning.
3. Knæløftning skiftevis.
4. Enkelt Albuesving.

5. Gangøvelser.
6. Haandbøjning i de tre Armstillinger.
7. Vingestaaende Sidebøjning med sluttede Fødder.

8. Skulderkresning.
9. Knæbøjning i 4 Tempoer.
10. Armføring under Kastvridning.

Leg: Tagfat.

For Elever i 10 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Vingeslag.
2. Knæløftning skiftevis.
3. Kroprulning.
4. Hovedlægning til Siden og Bøjning.

5. Armstrækning frem og Armføring.
6. Hop paa Stedet.
7. Side- og Fremringning.

8. Fingerspredning fra Albuebøjning.
9. Strækstaaende Sidebøjning.
10. March i $\frac{4}{4}$ Takt.

Leg: Fra Væg til Væg.

For Elever i 10 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Forandring af Skridtlængden.
2. Mejebevægelse.
3. Hovedbøjning.
4. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.

5. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
6. Armslag.
7. Benkastning frem, til Siden og tilbage.

8. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. March i $\frac{1}{2}$ Takt.

Leg: Kredstamp.

For Elever i 10 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Anden Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Enkelt Albuesving.
3. Strækstaaende Kropbøjning.
4. Knæbøjning i 13 Tempoer.

5. Hovedlægning.
6. Knæbøjning skiftevis.
7. Armstrækning med Kropdrejning.

8. Gangøvelser.
9. Huggebevægelse.
10. Aandedrætsøvelse: Todelt Armføring op og ned.

Leg: Mønt og Krone.

For Elever i 10 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Buegang.
2. Værnstaaende Armstrækning.
3. Vingestaaende Brystspænding.
4. Hovedvridning.

5. Fodbøjning.
6. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.
7. Vingestaaende Sidebøjning med sluttede Fødder.

8. March i Forbindelse med Kompliment.
9. Haandbøjning i de tre Armstillinger.
10. Kropbøjning.

Leg: Pas paa!

For Elever i 10 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Hop paa Stedet.
2. Armstrækning skiftevis.
3. Hovedbøjning og Drejning.
4. Mejebevægelse.

5. Sideløb fra Fremadløb.
6. Armkastning.
7. Vingestaaende Buevridning.

8. Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.
9. Skulderkresning.
10. Spansk Stilling i Positionerne.

Leg: Blindebuk (Hans og Grete).

For Elever i 10 Aars Alderen.

6te Serie.

1. March paa Stedet efter Sang.
2. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.
3. Hoveddrejning.
4. Værnstaaende Armstrækning.

5. Chassé frem.
6. Kroprulning.
7. Fingerspredning fra Skulderen.

8. Hop med Vendinger.
9. Strækstaaende Kropdrejning.
10. Anden danske Holdningsøvelse.

Leg: Mads.

For Elever i 10 Aars Alderen.

7de Serie.

1. Knæbøjning i 4 Tempoer.
2. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
3. Side- og Fremringning.
4. Vingeslag.

5. Løbeøvelser.
6. Armføring under Kastvridning.
7. Vingestaaende Brystspænding.

8. Huggebevægelse.
9. Fodrulning.
10. Savebevægelse.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (fra højre til begge Hænder).

For Elever i 11 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Anden Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Anden Rygsvømningsbevægelse med Armene.
3. Gangstrækstaaende Kropbøjning.
4. Ligevægtsøvelse.

5. Hovedrulning.
6. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.
7. Vingestaaende Buevridning.

8. Jægergang.
9. Fingerspredning opad.
10. Hvilestaaende Planvridning.

Leg: Bankekød.

For Elever i 11 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Vingeslag i Udfaldsstilling.
2. Hovedbøjning og Drejning.
3. Strækstaaende Kropdrejning og Taahævning.
4. Halvstaaende Knæudstrækning.

5. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
6. Changement.
7. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.

8. Armstrækning op, frem og ned i Udfaldsstilling.
9. Mejebevægelse.
10. Gangøvelser.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (fra venstre Haand til begge Hænder).

For Elever i 11 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Vendinger under Marchen.
2. Armsving med een Arm.
3. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.
4. Strækstaaende Knæbøjning skiftevis.

5. Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.
6. Hovedlægning.
7. Strækstaaende Sidebøjning.

8. March i $\frac{1}{2}$ Takt.
9. Savebevægelse.
10. Kroprulning.

Leg: Grænselegen.

For Elever i 11 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Benspredning i 4 Tempoer.
2. Armstrækning op og Armføring.
3. Ganghvilestaaende Buevridning.
4. Hovedrulning.

5. Armstrækning med Kropdrejning.
6. Battements frem.
7. Engelsk Holdningsøvelse.

8. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
9. Armføring under Kastvridning.
10. Baglængs Løb.

Leg: Sjippen.

For Elever i 11 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Strækstaaende Kropdrejning og Taahævning.
2. Slutstaaende Knæbøjning i 4 Tempoer.
3. Fingerspredning fra Albuebøjning.
4. Hovedvridning.

5. Battements tilbage.
6. Armslag.
7. Side- og Fremringning.

8. Jægergang.
9. Armstrækning frem og Armføring.
10. Kropbøjning.

Leg: Stikbold.

For Elever i 11 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Hvilestaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
2. Benbagudstrækning.
3. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
4. Vingeslag.

5. Hvilestaaende Kropbøjning i Udfaldsstilling.
6. March paa Taa i $\frac{4}{4}$ Takt.
7. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.

8. Værnstaaende Buevridning.
9. Battements til Siden.
10. Armstrækning op, frem og ned i Udfaldstilling.

Leg: Balderone.

For Elever i 11 Aars Alderen.

7de Serie.

1. Balancé.
2. Vingestaaende Kropdrejning med sluttede Fødder og Taahævning.
3. Hovedrulning.
4. Armstrækning skiftevis.

5. Skraamarch.
6. Ganghvilestaaende Buevridning.
7. Anden danske Holdningsøvelse med Knæbøjning.

8. Huggebevægelse.
9. Udfaldstaaende dyb Knæbøjning.
10. Fingerspredning fra Skulderen.

Leg: Stikning efter Maal.

For Elever i 12 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Tredje Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. De fire Armstød.
3. Hoveddrejning og Bøjning.
4. Kroprulning.

5. Armstrækning skiftevis.
6. Knæsideudstrækning.
7. Gangstrækstaaende Kropbøjning.

8. Hopsagang.
9. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
10. Armstrækning med Udfald.

Leg: Kongebold.

For Elever i 12 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Buegang.
2. Strækstaaende Kropbøjning.
3. Hovedrulning.
4. Armstød og Sving.

5. Slutstaaende Kropdrejning og Armføring med Taahævning.
6. Benholdning frem.
7. Armføring med Hop frem.

8. Mejebevægelse.
9. Løbeøvelser.
10. Armføring med Taahævning.

Leg: Stikning til Vejrs.

For Elever i 12 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Assemblé Mellemhop frem.
2. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
3. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
4. Armvridning med Knæbøjning.

5. Bueløb.
6. Hvilestaaende Hofterulning.
7. Brystsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

8. Armstød og Sving.
9. Hop med Vendinger.
10. Strækstaaende Kropdrejning og Taahævning.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (højre Haand alene).

For Elever i 12 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Kontramarch.
2. Strækstaaende Kropbøjning.
3. Hovedbøjning og Drejning.
4. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.

5. Menuetgang.
6. Halvstaaende Kropdrejning.
7. Haanddrejning.

8. Løbeøvelser.
9. Hvilestaaende Planvridning.
10. Strækstaaende Arm- og Knæbøjning.

Leg: Fjerbold.

For Elever i 12 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Strækstaaende Knæløftning.
2. Side- og Fremringning.
3. Hovedlægning.
4. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.

5. Hopsagang med Haandklap.
6. Kroprulning.
7. Armslag.

8. Hop paa Stedet.
9. Vingestaaende Brystspænding.
10. Savebevægelse.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (venstre Haand alene.

For Elever i 12 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Armsving med een Arm.
2. Hop med strakte Knæ.
3. Hovedrulning.
4. Ganghvilestaaende Buevridning.

5. Strækstaaende Knæbøjning med sluttede Fødder.
6. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.
7. Armføring med Hop tilbage.

8. Haandrulning.
9. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
10. Battements frem, til Siden og tilbage.

Leg: Væddeløbsbolden.

For Elever i 12 Aars Alderen.

7de Serie.

1. Strækstaaende Knæbøjning med sluttede Fødder.
2. Hvilestaaende Kropbøjning i Udfaldsstilling.
3. Hovedvridning.
4. Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning.

5. March paa Taa $\frac{4}{4}$ Takt.
6. Armsving med begge Arme.
7. Halvfrem- og tilbagebøjetstaaende Planvridning.

8. Assemblé Mellemhop tilbage.
9. Gangstrækstaaende Kropbøjning.
10. Korsstaaende Haandføring.

Leg: Stikning i Længden.

For Elever i 12 Aars Alderen.

8de Serie.

1. Benspredning i 4 Tempoer.
2. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
3. Strækstaaende Kropbøjning.
4. Engelsk Armøvelse.

5. Løbeøvelser.
6. Haandrulning.
7. Vingestaaende Sidebøjning med opløftet Fod.

8. Vingeslag i Udfaldsstilling.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. Opmarch.

Leg: Ringspil.

For Elever i 13 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Armstrækning op, frem, til Siden og ned.
2. Halvfrem- og tilbagebøjetstaaende Planvridning.
3. Hovedlægning til Siden og Drejning.
4. Halvstaaende Knæbøjning.

5. Bueløb paa Stedet.
6. Udfaldstaaende Kroprulning.
7. March i $\frac{1}{2}$ Takt.

8. Savebevægelse.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. Assemblé Mellemhop.

Leg: Sjippen.

For Elever i 13 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Knæløftning med samlede Fødder.
2. Hovedrulning.
3. Dobbelt Albuesving.
4. Hvilestaaende Planvridning i Udfaldsstilling.

5. March paa Taa i ½ Takt.
6. Værnstaaende Armstrækning.
7. Strækstaaende Sidebøjning med Knæbøjning.

8. Battements til Siden og avancere.
9. Armstrækning med Kropdrejning.
10. Udholdenhedsløb.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (fra højre til venstre Haand).

For Elever i 13 Aars Alderen.

3die Serie.

1. Bagom Opmarch.
2. Udfaldstaaende Brystspænding.
3. Hoveddrejning og Bøjning.
4. Hop til Siden skiftevis.

5. De fire Armstød.
6. Frem-, Side- og Bagudbøjning i Udfaldsstilling.
7. Første Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

8. Jægergang.
9. Strækstaaende Kropdrejning.
10. Armstrækning frem og Armføring.

Leg: Behændighedsløb.

For Elever i 13 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Hvilestaaende Hoftevridning med faste Skuldre.
2. Fransk Knæsidestrækning.
3. Hovedvridning.
4. Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.

5. Hopsagang.
6. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.
7. Armsving med begge Arme.

8. Strækstaaende Knæløftning.
9. Kroprulning.
10. Armføring i Position med Sang.

Leg: Kresbukkene.

For Elever i 13 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Buegang.
2. Haandbøjning i de tre Armstillinger.
3. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
4. Hovedlægning.

5. Benholdning frem.
6. Strækstaaende Frem-, Side og Bagudbøjning.
7. Balancé.

8. Armstød og Sving.
9. Halvstaaende Kropdrejning.
10. Halv Knæbøjning i Positionerne.

Leg: Væve Vadmel.

For Elever i 13 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Changement.
2. Strækstaaende Kropbøjning.
3. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.
4. Benrulning.

5. Slutstaaende enkelt Armføring med Sidebøjning.
6. Hovedbøjning og Drejning.
7. Halvstyrtestaaende Knæbøjning.

8. Armslag.
9. Planvridning i de fem Udgangsstillinger.
10. Udholdenhedsløb.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (fra venstre til højre Haand).

For Elever i 13 Aars Alderen.

7de Serie.

1. Dybdespring paa Stedet.
2. Hovedlægning til Siden og Drejning.
3. Armstød og dobbelt Sving.
4. Frem-, Side- og Bagudbøjning i Udfaldsstilling.

5. Dobbelt Albuesving.
6. Benføring under Kastvridning.
7. Værnstaaende Buevridning

8. Anden Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
9. Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning.
10. Svingning paa Stedet.

Leg: Balancestokken.

For Elever i 13 Aars Alderen.

8de Serie.

1. March i $\frac{1}{1}$ Takt.
2. Hovedbøjning og Lægning.
3. Armføring med Hop tilbage.
4. Kroprulning.

5. Benvinkelføring.
6. Vingeslag i Udfaldsstilling.
7. Værnstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.

8. Assemblé Mellemhop.
9. Armstrækning op og Armføring.
10. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.

Leg: Væddeløb.

For Elever i 14 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.
2. Fremkastning af de samlede Ben.
3. Ganghvilestaaende Buevridning.
4. Hovedbøjning og Lægning.

5. Armrulning.
6. Battements til Siden og retirere.
7. Strækstaaende Kropdrejning med Frem-, Side- og Bagudbøjning.

8. March med Taahævning i $\frac{1}{1}$ Takt.
9. Armstrækning med Kropdrejning.
10. Forhindringsløb.

Leg: Katten efter Musene.

For Elever i 14 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Strækstaaende Knæløftning.
2. Hovedrulning.
3. Udfaldstaaende Kropdrejning med dyb Knæbøjning.
4. De fire Armstød.

5. Første Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
6. Værnstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
7. Menuetarmføring i Position med Sang.

8. Benholdning tilbage.
9. Slutstaaende Kropdrejning og Armføring med Taahævning.
10. Svingning under Marchen.

Leg: Mønt og Krone.

For Elever i 14 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Tilbagekastning af de samlede Ben.
2. Armslag.
3. Hoveddrejning og Bøjning.
4. Strækstaaende Buevridning.

5. Armstrækning til Siden med Udfald.
6. Hvilestaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
7. Balancé.

8. Vandtrædningsbevægelse med Armene.
9. Vingestaaende Sidebøjning med opløftet Fod.
10. Hopsagang med Haandklap.

Leg: Pas paa!

For Elever i 14 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Ud- og Indtrædning af Roder paa Stedet.
2. Strækstaaende Kropbøjning.
3. Halvstaaende Knæbøjning med fremstrakte Arme.
4. Hovedbøjning og Drejning.

5. Udfaldstaaende Brystspænding.
6. Armføring med Hop frem.
7. Benrulning.

8. Hvilestaaende Rygbøjning med Albuestøt og Taahævning.
9. Armstød og Sving.
10. Løbeøvelser.

Leg: Bankekød.

For Elever i 14 Aars Alderen.

5te Serie.

1. March i $\frac{4}{4}$ Takt.
2. Side- og Fremringning.
3. Armsving med een Arm.
4. Benkresning.

5. Hovedvridning.
6. Værnstaaende Buevridning.
7. Benspredning i 4 Tempoer.

8. Dobbelt Albuesving med Benkastning til Siden.
9. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
10. Haandbøjning i de tre Armstillinger.

Leg: Tre Mand høj.

For Elever i 14 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Tredje Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Armstrækning med Udfald.
3. Kroprulning.
4. Armstrækning til Siden med Knæudstrækning.

5. Hovedbøjning med værnstaaende Armstrækning.
6. Enkelt Armføring med Sidebøjning og opløftet Fod.
7. Benholdning frem.

8. Brystsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
9. Hvilestaaende Hofterulning.
10. Menuetgang med store og smaa Skridt.

Leg: Tagfat.

For Elever i 14 Aars Alderen.

7ende Serie.

1. Halvstaaende Knæbøjning og Knæudstrækning.
2. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
3. Hoveddrejning og Lægning.
4. Anden Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

5. March i $\frac{1}{1}$ Takt.
6. Gangstrækstaaende Buevridning modsat af Benstillingen.
7. Vingeslag i Udfaldsstilling.

8. Fransk Knæsidestrækning og Fodbøjning.
9. Strækstaaende Kropdrejning og Taahævning.
10. Menuetarmføring med Benbagudstrækning.

Leg: Dobbelt Stikning mellem to og to.

For Elever i 14 Aars Alderen.

8nde Serie.

1. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.
2. Hvilestaaende Planvridning i Udfaldsstilling.
3. Hovedlægning til Siden og Drejning.
4. Benvinkelføring.

5. Bueløb paa Stedet.
6. Udfaldstaaende enkelt Armføring med dyb Sidebøjning.
7. Ligevægtsøvelse.

8. Engelsk Armøvelse.
9. Huggebevægelse.
10. Ud- og Indtrædning af Roder under Marchen.

Leg: Krestamp.

For Elever i 14 Aars Alderen.

9ende Serie.

1. Buegang.
2. Strækstaaende Buevridning.
3. Hoveddrejning og Bøjning.
4. Armstrækning op, frem og ned i Udfaldsstilling.

5. Halv Knæbøjning i Positionerne.
6. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.
7. Armstrækning skiftevis.

8. Løbeøvelser.
9. Modstandsøvelse: Brystspænding med Trækning.
10. Halvstaaende Armstrækning med Taahævning.

Leg: Enkeltmandskastning med to Bolde.

For Elever i 15 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Fjerde Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning og Vridning.
3. Modstandsøvelse: Knæbøjning i 4 Tempoer.
4. Armsving med begge Arme.

5. Hoveddrejning og Lægning.
6. Halvstaaende Kropbøjning.
7. Armstrækning til Siden med Udfald.

8. Dobbelt Albuesving.
9. March med Knæløftning og Taahævning.
10. Strækstaaende Kropdrejning.

Leg: Ringspil med venstre Haand.

For Elever i 15 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Modstandsøvelse: Armføring.
2. Tilbagekastning af de samlede Ben.
3. Sideudfaldstaaende Kropdrejning og Rulning.
4. Hovedvridning.

5. Bueløb.
6. Menuetarmføring med Kroprulning.
7. Vandtrædningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

8. Battements frem, til Siden, og tilbage.
9. Menuetarmføring med Kropbøjning i 4de Position.
10. Arm- og Benrulning samtidig.

Leg: Fjerbold med venstre Haand.

For Elever i 15 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. March i $\frac{1}{2}$ Takt.
2. Kroprulning.
3. Armstrækning med Udfald.
4. Hoveddrejning og Bøjning.

5. Battements til Siden og avancere.
6. Mejebevægelse.
7. Brystsvømmebevægelse med begge Arme og eet Ben.

8. Strækstaaende Udfald.
9. Modstandsøvelse: Vingestaaende Kropdrejning.
10. Udholdenhedsløb.

Leg: Kongebold.

For Elever i 15 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Gangstrækstaaende Kropbøjning.
2. Knæudstrækning med Taahævning.
3. Armstrækning op, frem, til Siden og ned i Udfaldsstilling.
4. Hovedlægning til Siden og Drejning.

5. Assemblée Mellemhop.
6. Planvridning i de fem Udgangsstillinger.
7. Armslag.

8. March i Forbindelse med Kompliment.
9. Vingestaaende Buevridning.
10. Menuetarmføring med Benbagudstrækning.

Leg: Krydstagfat.

For Elever i 15 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Rodeformering paa Stedet.
2. Kroprulning.
3. Hovedrulning.
4. Vingeslag i Udfaldsstilling.

5. Modstandsøvelse: Strækstaaende Knæbøjning.
6. Vingestaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
7. Løbeøvelser.

8. Armføring med Hop frem.
9. Hvilestaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
10. Haand- og Fodrulning samtidig.

Leg: Væve Vadmel.

For Elever i 15 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Menuetarmføring med Benbagudstrækning.
2. Hovedlægning.
3. Armstød og dobbelt Sving.
4. Slutstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.

5. Gangøvelser.
6. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.
7. Værnstaaende Buevridning.

8. Battements til Siden og retirere.
9. De fire Armstød.
10. Vingestaaende Sidebøjning med opløftet Fod.

Leg: Stikbold.

For Elever i 15 Aars Alderen.

7ende Serie.

1. Armføring med Hop paa Stedet.
2. Sideudfaldstaaende Kropdrejning og Rulning.
3. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.
4. Hovedlægning til Siden og Bøjning.

5. Benholdning skiftevis frem og tilbage.
6. Side- og Fremringning.
7. Anden Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

8. Gangstrækstaaende Buevridning modsat af Benstillingen.
9. Forhindringsløb.
10. Værnstaaende Armstrækning med Benbagudstrækning.

Leg: Balderone.

For Elever i 15 Aars Alderen.

8ende Serie.

1. Menuettrinene til højre.
2. Modstandsøvelse: Værnstaaende Sidebøjning.
3. Hovedbøjning og Lægning.
4. Armsving med een Arm.

5. Arm- og Benføring under Kastvridning samtidig.
6. Frem-, Side- og Bagudbøjning i Udfaldsstilling.
7. Bueløb paa Stedet.

8. Jægergang.
9. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.
10. Halvstaaende Kropdrejning.

Leg: Væddeløbsbolden.

For Elever i 15 Aars Alderen.

9ende Serie.

1. Menuettrinene til venstre.
2. Værnstaaende Armstrækning med Kropdrejning og Taahævning.
3. Hoveddrejning og Rulning.
4. Knæbøjning i 13 Tempoer.

5. Dobbelt Albuesving med Benkastning til Siden.
6. Strækstaaende Kropbøjning.
7. March med Taahævning i $\frac{1}{1}$ Takt.

8. Armstød og tredobbelt Sving.
9. Benkresning fra og til Udgangsstillingen til fransk Knæsidestrækning.
10. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.

Leg: Behændighedsløb.

For Elever i 16 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Gangøvelser i 2 Krese.
2. Vingestaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.
3. Modstandsøvelse: Armstrækning.
4. Hoveddrejning og Rulning.

5. Balancé.
6. Menuetarmføring med Kroprulning.
7. Armstrækning med Udfald.

8. Benkresning.
9. Dobbelt Albuesving.
10. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.

Leg: Stikning efter Maal.

Eor Elever i 16 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Rodeformering under Marchen.
2. Armsving med begge Arme.
3. Modstandsøvelse: Knæbøjning i 4 Tempoer.
4. Værnstaaende Buevridning.

5. Battements frem, til Siden og tilbage.
6. Hovedbøjning og Drejning.
7. Strækstaaende Sidebøjning med Knæbøjning.

8. Armstrækning skiftevis.
9. Hvilestaaende Hofterulning.
10. Bueløb.

Leg: Blindebuk. (Hans og Grete.)

For Elever i 16 Aars Alderen.

3die Serie.

1. Knæbøjning i 13 Tempoer.
2. Hoveddrejning og Bøjning.
3. Armstrækning til Siden med Udfald.
4. Planvridning i de fem Udgangsstillinger.

5. Vandtrædningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
6. Assemblé Mellemhop.
7. Side- og Fremringning.

8. Hopsagang med Haandklap.
9. Modstandsøvelse: Værnstaaende Armstrækning.
10. Kropbøjning.

Leg: Stikning til Vejrs.

For Elever i 16 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
2. Armstrækning med Spring frem paa een Fod.
3. March med Taahævning i $\frac{1}{1}$ Takt.
4. Modstandsøvelse: Hvilestaaende Planvridning.

5. Halvstaaende Knæsideudstrækning.
6. Hovedrulning.
7. Menuetarmføring med Kropbøjning i 4de Position.

8. Benføring under Kastvridning.
9. Værnstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
10. Udholdenhedsløb.

Leg: Dobbelt Stikning mellem to og to.

For Elever i 16 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Fjerde Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Gangstrækstaaende Buevridning modsat af Benstillingen.
3. Hoveddrejning med fransk Knæsidestrækning.
4. Armstrækning med Udfald frem og Armføring tilbage og frem.

5. Enkelt Armføring med Sidebøjning og opløftet Fod.
6. Skiftevis Frem- og Tilbagekastning af de samlede Ben.
7. Armstød og dobbelt Sving.

8. Hovedbøjning med værnstaaende Armstrækning og Knæbøjning.
9. Udfaldstaaende Kropdrejning med dyb Knæbøjning.
10. Menuettrinene til venstre.

Leg: Bueskydning.

For Elever i 16 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Fransk Knæsidestrækning og Fodbøjning.
2. Udfaldstaaende Brystspænding.
3. Hovedbøjning og Lægning.
4. Haandkampen.

5. Huggebevægelse.
6. Knæløftning med samlede Fødder.
7. De fire Armstød.

8. Strækstaaende Kropdrejning og Frem-, Side- og Bagudbøjning.
9. Vingeslag i Udfaldsstilling.
10. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.

Leg: Sjippen.

For Elever i 16 Aars Alderen.

7ende Serie.

1. Anden Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
2. Hoveddrejning og Lægning.
3. Kroprulning.
4. Halvstaaende dyb Knæbøjning med fremstrakte Arme.

5. Modstandsøvelse: At bøje en andens Arm.
6. Dybdespring paa Stedet.
7. Vingestaaende Kropdrejning og Bøjning.

8. Armstrækning til Siden med Knæudstrækning.
9. Planvridning i de fem Udgangsstillinger.
10. Menuettrinene frem og Vendingerne.

Leg: Fjerbold.

For Elever i 16 Aars Alderen.

8ende Serie.

1. Værnstaaende Armstrækning med Benbagudstrækning.
2. Hovedlægning til Siden og Drejning.
3. Strækstaaende Knæbøjning med sluttede Fødder.
4. Sideudfaldstaaende Kropdrejning og Rulning.

5. Begyndelsen af Menuetten.
6. Modstandsøvelse: Brystspænding med Trækning.
7. Hoveddrejning med udfaldstaaende Taahævning.

8. Løbeøvelser.
9. Udfaldstaaende enkelt Armføring med dyb Sidebøjning.
10. Kompliment efter Sang.

Leg: Pas paa!

For Elever i 16 Aars Alderen.

9ende Serie.

1. Udfaldstaaende dyb Knæbøjning.
2. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.
3. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
4. Strækstaaende Sidebøjning med opløftet Fod.

5. March paa Taa i ½ Takt.
6. Mejebevægelse.
7. Armføring med Hop tilbage.

8. Knærulning.
9. Dobbelt Albuesving med Benkastning til Siden.
10. Modstandsøvelse: Spændbøjning to og to.

Leg: Bankekød.

For Elever i 16 Aars Alderen.

10ende Serie.

1. Menuet.
2. Værnstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
3. Savebevægelse.
4. Udfaldstaaende Hoveddrejning med dyb Knæbøjning.

5. Benkresning fra og til Udgangsstilling til fransk Knæsidestrækning.
6. Hovedvridning.
7. Armstrækning med Kropdrejning.

8. Modstandsøvelse: Strækstaaende Knæbøjning.
9. Udfaldstaaende Kroprulning.
10. Halvstaaende Armstrækning med Taahævning.

Leg: Tre Mand høj.

For Elever i 17 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Vingestaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.
2. Hoveddrejning og Rulning.
3. Strækstaaende Arm- og Knæbøjning.
4. Menuettrinene til højre og venstre.

5. Modstandsøvelse: Hvilestaaende Sidebøjning.
6. Arm- og Benføring under Kastvridning samtidig.
7. Kompliment efter Sang.

8. Udfaldstaaende Kropdrejning med dyb Knæbøjning.
9. Armsving med begge Arme.
10. Kolonneløb.

Leg: Stikbold.

For Elever i 17 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Battements frem, til Siden og tilbage.
2. Menuetarmføring med Kroprulning.
3. Hovedbøjning med udfaldstaaende dyb Knæbøjning.
4. Armslag med Udfald.

5. Bueløb.
6. At aabne en knyttet Haand.
7. Hvilestaaende Planvridning.

8. Hop paa Stedet.
9. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
10. De fire Armstød.

Leg: Stikning efter Maal med venstre Haand.

For Elever i 17 Aars Alderen.

3die Serie.

1. Knæudstrækning med Taahævning.
2. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.
3. Hoveddrejning og Lægning.
4. Sideudfaldstaaende Kropdrejning og Rulning.

5. Kampøvelse: At trække hinanden fra Stedet.
6. Strækstaaende Sidebøjning med Knæbøjning.
7. Anden danske Holdningsøvelse.

8. Changement.
9. Mejebevægelse.
10. Menuettrinene frem og Vendingerne.

Leg: Ringspil.

For Elever i 17 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Tredje Ordnings- og Opstillingsøvelse.
2. Huggebevægelse.
3. Halvstaaende Knæbøjning med Knæudstrækning.
4. Modstandsøvelse: Brystspænding med Trækning.

5. March i $\frac{1}{2}$ Takt.
6. Hovedbøjning med værnstaaende Armstrækning.
7. Menuetarmføring med Kropbøjning i 4de Position.

8. Halvstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.
9. Armslag i Udfaldsstilling.
10. Menuet.

Leg: Fra Dreng til Oldermand (fra venstre til højre Haand).

For Elever i 17 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Benholdning skiftevis frem og tilbage.
2. Armstød og tredobbelt Sving.
3. Hovedbøjning og Lægning.
4. Strækstaaende Sidebøjning med opløftet Fod.

5. Gangøvelser.
6. Modstandsøvelse: At bøje en andens Arm.
7. Ganghvilestaaende Buevridning.

8. Udfaldstaaende Brystspænding.
9. Hop med strakte Knæ.
10. Menuetarmføring i Position med Sang.

Leg: Bueskydning.

For Elever i 17 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Knæløftning med samlede Fødder.
2. Gangstrækstaaende Kropbøjning.
3. Hoveddrejning og Bøjning.
4. Vingeslag i Udfaldsstilling.

5. Menuetgang.
6. Modstandsøvelse: Spændbøjning to og to.
7. Vandtrædningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.

8. Forhindringsløb.
9. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
10. Dobbelt Albuesving med Benkastning til Siden.

Leg: Enkeltmandskastning med 2 Bolde i samme Haand.

For Elever i 17 Aars Alderen.

7ende Serie.

1. March med Knæløftning og Taahævning.
2. Kroprulning.
3. Armsving med een Arm.
4. Hoveddrejning med fransk Knæsidestrækning.

5. Strækstaaende Kropbøjning.
6. Hovedlægning til Siden og Drejning.
7. Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.

8. At avancere og retirere med Battements til Siden.
9. Modstandsøvelse: Hvilestaaende Planvridning.
10. Halvstaaende Armstrækning med Taahævning.

Leg: Balderone.

For Elever i 17 Aars Alderen.

Sende Serie.

1. Menuetarmføring med Benbagudstrækning.
2. Hvilestaaende Kropdrejning og Bøjning.
3. Hoveddrejning med udfaldstaaende Taahævning.
4. Anden danske Holdningsøvelse med Knæbøjning.

5. Side- og Fremringning.
6. Løbeøvelser.
7. Armstrækning med Modstand.

8. Udfaldstaaende Kroprulning.
9. Armstød og tredobbelt Sving.
10. Revuemarch.

Leg: Væddeløbsbolden.

For Elever i 17 Aars Alderen.

9ende Serie.

1. Armføring med Hop i alle fire Retninger.
2. Modstandsøvelse: Kropbøjning.
3. Hovedlægning.
4. Armstrækning til Siden med Udfald.

5. Jægergang.
6. Strækstaaende Buevridning.
7. Menuetten.

8. Armstrækning med Udfald frem og Armføring tilbage og frem.
9. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning og Vridning.
10. Assemblé Mellemhop.

Leg: Behændighedsløb.

For Elever i 17 Aars Alderen.

10ende Serie.

1. Disciplinarøvelser.
2. Haandkampen.
3. Ganghvilestaaende Buevridning modsat af Benstillingen.
4. Hovedrulning.

5. Menuet.
6. Armstrækning med Udfald.
7. Vingestaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.

8. Knæbøjning med samlede Ben.
9. Enkelt Armføring med Sidebøjning og opløftet Fod.
10. Haand- og Fodrulning samtidig.

Leg: Stikning i Længden.

For Elever i 18 Aars Alderen.

1ste Serie.

1. Benholdning skiftevis frem og tilbage.
2. Menuetarmføring med Kroprulning.
3. Hovedlægning til Siden og Drejning.
4. Dobbelt Albuesving med Benkastning til Siden.

5. Hopsagang.
6. Modstandsøvelse: Armføring tilbage og frem.
7. Slutstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.

8. Værnstaaende Armstrækning med Benbagudstrækning.
9. Enkelt Armføring med udfaldstaaende dyb Sidebøjning
10. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.

Leg: Stikning til Vejrs, saavel med højre som venstre Haand.

For Elever i 18 Aars Alderen.

2den Serie.

1. Disciplinarøvelser.
2. Armstrækning op, frem og Armføring.
3. Modstandsøvelse: Kropbøjning.
4. Halvstaaende dyb Knæbøjning med fremstrakte Arme.
5. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
6. Benrulning.
7. Armstrækning med Udfald frem og Armføring tilbage og frem.
8. Hoveddrejning og Rulning.
9. Strækstaaende Sidebøjning med opløftet Fod.
10. Balancé.

Leg: Sjippen.

For Elever i 18 Aars Alderen.

3dje Serie.

1. Fjerde Ordnings og Opstillingsøvelse.
2. Slutstaaende Kropdrejning og Armføring med Taahævning.
3. Hovedbøjning og Drejning.
4. Modstandsøvelse: Knæløftning.

5. Hvilestaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
6. Benspredning i 4 Tempoer.
7. Armslag i Udfaldsstilling.

8. March paa Taa i $\frac{1}{2}$ Takt.
9. Værnstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
10. Armstrækning til Siden med Udfald.

Leg: Bueskydning.

For Elever i 18 Aars Alderen.

4de Serie.

1. Benkresning fra og til Udgangsstillingen til fransk Knæsidestrækning.
2. Modstandsøvelse: Spændbøjning to og to.
3. Hovedrulning.
4. De fire Armstød.

5. Løbeøvelser.
6. Vingestaaende Buevridning modsat af Benstillingen.
7. Armstrækning med Spring frem paa een Fod.

8. Første Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og eet Ben.
9. Planvridning i Udfaldsstilling.
10. Menuetarmføring i Position med Sang.

Leg: Enkeltmandskastning med 2 Bolde i samme Haand.

For Elever i 18 Aars Alderen.

5te Serie.

1. Polonæse.
2. Strækstaaende Kropdrejning med Frem-, Side- og Bagudbøjning.
3. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
4. Haandkampen.

5. Menuettrinene til højre, venstre, frem og Vendingerne.
6. Halvfrem- og tilbagebøjetstaaende Planvridning.
7. Fingerspredning fra de fire Udgangsstillinger.

8. Kroprulning.
9. At avancere og retirere med Battements til Siden.
10. Vingeslag i Udfaldsstilling.

Leg: Krydstagfat.

For Elever i 18 Aars Alderen.

6te Serie.

1. Halv Knæbøjning i Positionerne.
2. Menuetarmføring med Kropbøjning i 4de Position.
3. Hoveddrejning og Bøjning.
4. Armvridning med Knæbøjning.

5. Modstandsøvelse: At aabne en knyttet Haand.
6. Hvilestaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
7. Kolonneløb.

8. Arm- og Benrulning samtidig.
9. Ganghvilestaaende Buevridning.
10. Strækstaaende Knæløftning.

Leg: Fjerbold.

For Elever i 18 Aars Alderen.

7ende Serie.

1. Vingestaaende Sidebøjning med opløftet Fod.
2. Modstandsøvelse: Strækstaaende Knæbøjning.
3. Hoveddrejning og Lægning.
4. Armstrækning med Kropdrejning.

5. Buegang.
6. Vingestaaende Brystspænding med Hoveddrejning og Taahævning.
7. Arm- og Benføring under Kastvridning samtidig.

8. Armsving med begge Arme.
9. Battements frem, til Siden og tilbage.
10. Værnstaaende Buevridning.

Leg: Fra Dreng til Oldermand. (med venstre Haand alene).

For Elever i 18 Aars Alderen.

8nde Serie.

1. Hvilestaaende Knæbøjning i 4 Tempoer tre Gange.
2. Strækstaaende Kropbøjning i Udfaldsstilling.
3. Hovedrulning,
4. Kompliment efter Sang.

5. Armstrækning op, frem, til Siden og ned i Udfaldsstilling.
6. Vingestaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.
7. Hop paa Stedet.

8. Modstandsøvelse: Brystspænding med Trækning.
9. Fingerspredning fra Albuebøjning.
10. Forhindringsløb.

Leg: Ringspil.

For Elever i 18 Aars Alderen.

9ende Serie.

1. Armføring med Hop paa Stedet.
2. Planvridning i de fem Udgangsstillinger.
3. Armstrækning skiftevis.
4. Gangøvelser i tre Krese.

5. Udfaldstaaende Brystspænding.
6. Hop med strakte Knæ.
7. Armstrækning til Siden med Knæudstrækning.

8. Hovedbøjning og Lægning.
9. Modstandsøvelse: Hvilestaaende Rygbøjning med Albuestøt og Taahævning.
10. Strækstaaende Udfald.

Leg: Dobbelt Stikning mellem to og to.

For Elever i 18 Aars Alderen.

10ende Serie.

1. Strækstaaende Armføring med Knæbøjning.
2. Kroprulning.
3. Knæløftning.
4. Armstød og Sving.

5. Hovedrulning i Udfaldsstilling.
6. Strækstaaende Frem-, Side- og Bagudbøjning.
7. Benspredning i 4 Tempoer.

8. Dobbelt Albuesving.
9. Sideudfaldstaaende Kropdrejning og Rulning.
10. Menuet.

Leg: Pas paa!



Skolebøger:

	Kr.	Øre
Baruël & Trier: fransk Literatur før 1830, indb........	3	25
Bresemann: kortf. tydsk Sproglære, indb.	1	—
Do. : kurzgef. deutsche Sprachlehre, indb........	1	—
Do. : tydske Stiløvelser for Begyndere indb......	1	—
Do. : Nøgle til do. do. indb.....	2	—
Bull: kortfattet Musiklære, 2. Opl., indb................	1	—
Christensen, R.: det græske Statsliv i Oldtiden	1	—
Cicéron et ses amis. Etude sur la société romaine du temps de César par Gaston Boissier, i Udvalg ved Dr. K. Mayer	1	—
Noter og Anmærkninger til denne Bog ved Kandidat **E. Baruël**	1	—
Cicero: om Pligterne	1	50
Deichmann-Branth: Naturlære og lidt Kemi, 5. Udg., indb.	2	50
Gram, J. P. og **A. Oppermann**: Regnetavler til Brug ved Undervisning og i Praxis. Kartonneret	1	—
Henck, V.: Latinske Forskrifter til Brug i offentlige og private Skoler, indeh. Ausøgninger, Breve etc., 2 Hefter à	»	75
Hornbech, C.: Engelsk-dansk og d.-e. Ordbog. 2 Dele, indb.	4	25
Houël: Logarithmetabeller, indb......	2	80
Juel, C.: Elementerne af Infenitesimalregning	3	—
Juel-Hansen, N.: Robinson. En Fortælling for Skole og Hjem, indb.	2	25
Kiær, L. O.: dansk-latinsk Ordbog, indb.	7	—
Kromann, Kr.: Grundtræk af Sjælelæren	2	25
Lalande: Logarithmetabeller, indb.....................	2	40
Marcussen & Pio: 30 Øvelser i Fransk, indb.	4	—
Do. : Nøgle til do. indb.	1	25
Mérimée: Colomba, Udgave med danske Noter	1	20
Noterne faas særskilt for............................	»	50
Ordbog, dansk-fransk & fr.-d. (Tauchnitz), indb.	4	20
— , **dansk-tydsk** & t.-d. do. do.	4	20
— , **dansk-engelsk** & e.-d. do. do.	4	20

	Kr.	Øre
Petersen, Jul.: Analyt. Plangeometri I., indb.	2	—
Do. : do. do. II., do.	2	—
Do. : Den plane Trigonometri. do.	1	50
Préssensé: Rosa, Udgave med danske Noter	1	70
Noterne faas særskilt for	»	50
Skovgaard, E.: fransk Læsebog for Mellemklasser	1	25
Sommer, A.: Traité de lecture explicative et raisonnée. Kartonneret	1	75
Do. : Ordhjælp til do.	»	50
Do. : Recueil d'histoires françaises. Prose et Poésies, indb.	3	—
Strøm, C. L.: Naturhistorie: Pattedyr — Fugle — Krybdyr Leddyr. 4 Hefter à	«	60
Tacitus: Agricolas Levned, oversat af Worm	»	50
Theaterstykker, franske. Med Noter til Brug ved Undervisning. Udg. af Marcussen & Sick:		
1. **Augier:** Philiberte	»	50
2. **Banville:** Gringoire	»	50
3. **Bornier:** la fille de Roland	»	50
4. **Corneille:** le Cid	»	50
5. **Feuillet:** le village	»	50
6. **Girardin:** la joie fait peur	»	50
7. **Moliére:** le misanthrope	»	50
8. — : les précieuses ridicules	»	50
9. **Musset:** Carmosine	»	50
10. **Sardeau:** Melle de la Seiglière	»	50
Weitemeyer, H.: Geografiens alm. Del	1	25
Do. : Danmarks Geografi, indb.	1	—
Vigny, Alfr. de: Cinq Mars. Udgave med Noter af S. Broberg	2	25
Noterne faas særskilt for	»	8[illegible]
Oehlenschläger: nord. Oldsagn, Skoleudgave	»	75
Do. : Vaulundurs Saga, Skoleudgave	»	5[illegible]
Do. : Nordens Guder, Skoleudgave	1	—